

Tacos au poulet tinga avec aïoli à la lime

Épicée

30 Minutes



Hauts de cuisses de poulet



Tomates broyées à l'ail et aux oignons



Assaisonnement mexicain



Piment poblano



Lime



Mayonnaise



Coriandre



Feta, émiettée



Tortillas de farine,
15 cm (6 po)



Poudre de chipotle

D'abord

Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Guide pour le niveau d'épice à l'étape 3 :

- Doux : ¼ c. à thé
- Moyen : ½ c. à thé
- Épicé : 1 c. à thé
- Très épicé : 1 c. à thé

Matériel requis

Zesteur, cuillères à mesurer, pinces de cuisine, petit bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Hauts de cuisses de poulet *	4	8
Tomates broyées à l'ail et aux oignons	370 ml	740 ml
Assaisonnement mexicain	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Piment poblano 🌶️	160 g	320 g
Lime	1	2
Mayonnaise	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Coriandre	7 g	14 g
Fromage feta, émietté	¼ tasse	½ tasse
Tortillas de farine, 15 cm (6 po)	6	12
Poudre de chipotle 🌶️	1 c. à thé	2 c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Faire cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

• L'emballage sous vide garantit une fraîcheur maximale des aliments, mais peut légèrement faire changer leur couleur et leur donner une odeur plus prononcée. Chaque aliment retrouvera son état d'origine 3 minutes après l'ouverture de l'emballage.

Allergènes

Hé, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

Les ingrédients sont emballés dans des installations où l'on manipule aussi des œufs, du poisson, des crustacés, des fruits de mer, du lait, de la moutarde, des arachides, du sésame, du soja, des sulfites, des noix et du blé.



1 Préparer

Évider, puis couper le **poblano** en morceaux de 0,5 cm (1/4 po) et enlever les graines pour un goût moins épicé. (REMARQUE : Il est suggéré de porter des gants de cuisine à cette étape.) Hacher grossièrement la **coriandre**. Zester, puis presser la **moitié** de la **lime**. Couper la **lime restante** en quartiers. Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis saupoudrer de l'**assaisonnement mexicain**. **Salier et poivrer**.



4 Préparer l'aïoli à la lime

Pendant que le **poulet** cuit, ajouter dans un petit bol le **zeste de lime**, la **mayonnaise** et **1 c. à soupe** d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Salier et poivrer**, puis bien mélanger.



2 Commencer le poulet

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **poulet**. Faire cuire de 2 à 3 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. (CONSEIL : Ce n'est pas grave s'il n'est pas complètement cuit à cette étape!)



5 Faire chauffer les tortillas

Envelopper les **tortillas** dans un essuie-tout. Faire chauffer au micro-ondes pendant 1 minute, jusqu'à ce qu'elles soient chaudes et souples. (REMARQUE : Cette étape est facultative.)



3 Faire le poulet tinga

Ajouter à la poêle contenant le **poulet** les **poblanos**, les **tomates broyées**, la **poudre de chipotle** (REMARQUE : Consulter le guide pour le niveau d'épice), le **jus de lime** et **¼ de tasse** d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Salier** et **poivrer**, puis bien mélanger. Porter à ébullition, puis réduire à feu moyen. Laisser mijoter 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que la **sauce** soit légèrement réduite et que le **poulet** soit entièrement cuit**.



6 Terminer et servir

Lorsque le **poulet** est prêt, le transférer dans une grande assiette ou une surface propre à l'aide d'une pince de cuisine. Effiloche le **poulet** à l'aide de deux fourchettes, puis le mélanger à la **sauce**. Répartir les **tortillas** dans les assiettes. Garnir **chaque tortilla** de **poulet tinga** et d'**aïoli à la lime**. Parsemer de **feta** et de **coriandre**. Arroser du jus d'un **quartier de lime**, au goût.

Le repas est prêt!